ИРИНА ВЕРИНА (ДЬЯКОВА)

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПРАКТИК ОСОЗНАННОСТИ И MINDFULNESS МЕДИТАЦИИ

+79214058801 "

irenedglaw@gmail.com /

Санкт-Петербург

http://blog.irinavera.ru/

Преподаватель медитации и практик осознанности, выпускница тичерса Игоря Будникова по mindfulness медитации с государственным дипломом.

Обо мне

Раскрываю научную сторону медитации и применение практик осознанности для ментального здоровья.
Помогаю индивидуально подобрать практики людям с разным образом жизни, профессией, режимом и складом ума. Встроить медитацию в обычную жизнь.
Встроить практики осознанности в корпоративную среду для улучшения психологического фона в коллективе и повышения эффективности сотрудников.
Снятие стресса и повышение адаптивности, креативности у топ-менеджмента и руководителей.

Владею техниками : MINDFULNESS, сатипаттхана (тхеравада), анапанасати, сун-лун випассана, пранаяма, инструменты коучинга и психологии, неформальные практики осознанности.
Количество часов личной практики за последние 6 месяцев: более 160 часов

СВЕТСКИЙ ПОДХОД К МЕДИТАЦИИ

СИЛЬНАЯ ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

КОУЧИНГОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

ГИБКОСТЬ И АДАПТИВНОСТЬ МАТЕРИАЛА

ЧЕТКИЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

ОБРАЗОВАНИЕ С ГОС. ДИПЛОМОМ

Училась у: Энтони Маквела, Андрея Ткаченко, Игоря Будникова, Владимира Курсова, Александра Дудова, Антона Маторина, Тары Брах, Леонида Кутузова, Татьяны Маркеловой

ОПЫТ РАБОТЫ

2021-2022 Автор курса пошагового обучения медитации, создатель терапевтических аудио-практик по восполнению ресурса и постановке задач эффективности и концентрации внимания.

2022 Соавтор статьи в РБК о научной стороне медитации на основе последних научных исследований слушатель mindfulness конференции в Сколково, куратор курса “Просто продолжи” Игоря Будникова.

2022-2023 Куратор тичерса “Проводник” Игоря Будникова.
Организатор открытых офлайн мероприятий по медитации и практикам осознанности (однодневный ретрит в СПБ на 50+чел. 15.04).
Преподаю в он-лайн проекте Дом медитации, провожу групповые и индивидуальные занятия , познакомила с медитацией более 200 учеников.

С августа 2023 действующий участник Ассоциации преподавателей медитации и практик осознанности.

ОБРАЗОВАНИЕ

2021
Yanta mind
Коучинговый курс Татьяны Маркеловой

2022 ООО Учебный центр ПРОФИ ЛОД
Преподаватель медитации и практик осознанности.
Тичерс Игоря Будникова
Программа “Проводник” Игоря Будникова

2023 Точка сборки. Курс по медитации. Андрей Ткаченко

Пранаяма. Курс по дыхательным практикам. Андрей Ткаченко

Точка сборки. Курс для продолжающих. Эмоции. Андрей Ткаченко

Когнитивистика 4Brain курс Евгения Буянова

Yanta mind Курс Татьяны Маркеловой

Получаю образование психолога /коуча (окончание октябрь 2024)